

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**ACONTECIMENTOS DE VIDA POSITIVOS, ESTRATÉGIAS DE
SAVORING E BEM-ESTAR DE PAIS NA SUA RELAÇÃO COM OS
FILHOS**

Elsa Cristina Cristóvão dos Santos

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

bacharelato da Universidade de Lisboa: Psicologia UL

psicologia da Universidade de Lisboa: Psicologia UL

COBE

Área de Especialização de Psicologia da Educação e da Orientação

2019

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**ACONTECIMENTOS DE VIDA POSITIVOS, ESTRATÉGIAS DE
SAVORING E BEM-ESTAR DE PAIS NA SUA RELAÇÃO COM OS
FILHOS**

Elsa Cristina Cristóvão dos Santos

Dissertação orientada pela Professora Doutora Alexandra Marques Pinto

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Área de Especialização de Psicologia da Educação e da Orientação

2019

Agradecimentos

Quero agradecer a todos os que ao longo deste percurso me apoiaram e contribuíram para a sua conclusão.

Em primeiro lugar, à Professora Doutora Alexandra Marques Pinto, pela sua preciosa orientação, pelas suas qualidades profissionais e humanas de empatia, disponibilidade e ajuda as quais me fizeram sempre avançar e manter a calma.

À minha mãe por todo o seu amor incondicional, apoio, carinho e paciência bases de suporte para todas as minhas concretizações.

Ao meu pai com quem muito queria celebrar e partilhar esta etapa superada, pelo seu amor incondicional, e por toda a sua força ser sempre uma fonte de inspiração, alicerces fundamentais de todo o meu ser.

À minha irmã por todo o apoio, compreensão e palavras que tanto me ajudaram a relativizar todos os obstáculos que ia encontrando pelo caminho. E por graças a ela ter dois sobrinhos maravilhosos, que mesmo sem saberem me deram tantos dos abraços de que mais precisei para continuar.

A todos os meus amigos pela sincera amizade, algo que tanto valorizo, apoio, palavras de motivação e compreensão por todas as minhas ausências para poder concluir esta dissertação. Agradeço também a todos aqueles que me ajudaram na divulgação do inquérito, contribuição fundamental para a conclusão deste trabalho.

Resumo

Os acontecimentos de vida positivos, com o contributo da psicologia positiva têm adquirido uma maior relevância na área da investigação em Psicologia, vindo a constatar-se um aumento de estudos neste âmbito em Portugal. Neste seguimento, o presente estudo pretendeu explorar os acontecimentos positivos vivenciados por pais na sua relação com os filhos, as emoções positivas associadas a estes acontecimentos e as estratégias de *savoring* por eles mais utilizadas para intensificar ou prolongar as emoções positivas sentidas. Pretendeu ainda estudar a relação entre as estratégias de *savoring* por um lado e os acontecimentos positivos, a satisfação dos pais na relação com os filhos e o bem-estar dos pais, por outro. Participaram neste estudo 77 pais, tendo a recolha de dados sido realizada através da Escala para Pais sobre Experiências Positivas na Relação com os Filhos, a Escala de Satisfação com a Relação com os Filhos e a Escala de Avaliação do Bem-Estar. Os dados foram posteriormente analisados através da técnica de análise de conteúdo e do Teste do Qui-Quadrado de Pearson. Os resultados revelaram que os acontecimentos positivos mais valorizados pelos pais foram os relativos à realização de atividades de lazer e de tempos livres em contexto familiar, experienciando mais frequentemente emoções de alegria. As estratégias de *savoring* mais utilizadas consistiram no “Pensamento Positivo” e no “Comportamento Manifesto”. Ao nível da relação entre as estratégias de *savoring*, os acontecimentos positivos, a satisfação dos pais na relação com os filhos e o bem-estar dos pais os resultados revelaram relações significativas entre os acontecimentos positivos de realização de atividades de lazer e de tempos livres, e as estratégias de *savoring* sensoriais e volitivas, bem como entre os acontecimentos positivos relacionados com acompanhamento do desenvolvimento dos filhos e as estratégias de *savoring* volitivas. Os resultados revelaram ainda relações significativas entre as estratégias de *savoring* cognitivas e a satisfação dos pais com a relação com os filhos bem como entre as estratégias de *savoring* sensoriais e o bem-estar dos pais. Os resultados são discutidos numa perspetiva de intervenção com os pais tendo em vista a otimização da satisfação na relação com os filhos e do bem-estar parental.

Palavras chave: Acontecimentos positivos, emoções positivas e estratégias de *savoring*, relação pais-filhos.

Abstract

Positive life events, with the contribution of Positive Psychology, have become more relevant in the area of Psychology research, with an observed increase in Portugal of studies in this field. Following this trend, the present study intends to further explore the positive events experienced by parents in their relationship with their children, the positive emotions associated with these events and the most used savoring strategies to intensify or prolong the positive emotions experienced. Seventy-seven parents participated in this study and data were collected through the Parent Scale on Positive Child Relationships, the Child Relationship Satisfaction Scale, and the MHC-SF – Mental Health Continuum – Short Form. Data were further analysed using content analysis technique and Pearson's Chi-square test. The results revealed that the positive events most valued by the parents were events of leisure and family activities, which made them experience emotions of joy more often. The most widely used savoring strategies consist of "Positive Thinking" and "Manifest Behavior". In terms of the relationship between positive events, savoring strategies, parental satisfaction with their children, and parental well-being, the results show significant links between positive events during leisure and leisure activities, and sensory and volitive savoring strategies, as well as positive events related to accompanying their children's development and volitive savoring strategies. The results also reveal significant relationships between savoring strategies on the one hand and parents satisfaction with their relationship with their children and parents welfare on the other. Results are discussed in light of interventions for parents with the goal of optimising satisfaction in the relationship with their children and parental wellbeing.

Keywords: Positive events, positive emotions and savoring strategies, parents-children relationship.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract	v
Introdução.....	1
Capítulo 1 - Enquadramento teórico	3
1.1 Modelos teóricos	3
1.1.1 Teoria cognitiva do stress e do coping de Lazarus e Folkman (1987).....	3
1.1.2 Modelo holístico de stress de Nelson e Simons (2003).....	3
1.1.3 Savoring: O modelo de Bryant e Veroff (2007)	5
1.2 Acontecimentos positivos, emoções positivas e bem-estar	6
1.3 Relação entre pais e filhos, savoring relacional e bem-estar.....	8
1.4 O presente estudo	10
Capítulo 2 - Método	11
2.1 Desenho de Investigação	11
2.2 Participantes	11
2.3 Instrumentos	11
2.4 Procedimento de recolha de dados.....	13
2.5 Procedimento de análise de dados	13
Capítulo 3 - Apresentação e discussão de resultados	16
3.1 Apresentação de resultados	16
3.2 Discussão	21
Capítulo 4 - Conclusões, limitações e pistas para investigações futuras	25
4.1 Conclusões	25
4.2 Limitações e pistas para investigações futuras	26
Referências bibliográficas	27
Anexos	31
Anexo I. Carta à Direção da Associação para o Bem Estar Infantil de Vila Franca de Xira	32
Anexo II. Informação/solicitação da participação dos pais, numa investigação, na área de Psicologia da Educação e da Orientação	33
Anexo III. Consentimento Informado	34
Anexo IV. Escala para Pais sobre Experiências Positivas na Relação com os Filhos.....	36

Anexo V. Escala de Satisfação com a Relação com os Filhos e Escala de Avaliação do Bem-Estar	40
Anexo VI. Tabelas de Categorias e subcategorias de Acontecimentos Positivos ...	43
Anexo VII. Tabela de Análise de Categorias e Subcategorias de Acontecimentos Positivos	44
Anexo VIII. Tabela de Análise Estratégias de Savoring	50
Índice de Figuras	5
Figura 1. Modelo Holístico do Stress	5
Índice de Tabelas	16
Tabela 1. Categorias e Subcategorias de Acontecimentos Positivos	16
Tabela 2. Frequência de Emoções Positivas	17
Tabela 3. Estratégias de Savoring	18
Tabela 4. Satisfação com a relação com os filhos e bem-estar dos pais	20

Introdução

O paradigma da Psicologia Positiva tem vindo a adquirir uma maior relevância nas ciências sociais e do comportamento, contemplando, além de outros aspetos, o estudo da felicidade e de outras emoções positivas, assim como os seus benefícios para o bem-estar e adaptação humanos e a forma como podem ser desenvolvidos. Existem numerosos estudos na literatura acerca da patologia e do disfuncionamento, comparativamente à escassez de estudos sobre os aspetos positivos do potencial humano (Myers, 2000; Seligman, 2004). De acordo com a perspetiva da Psicologia Positiva, a intervenção “não é apenas arranjar o que está danificado” é também cuidar de algo ou de alguém e fomentar o que tem de melhor, segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000). Assim se sugere que a intervenção em Psicologia deve abranger a promoção de experiências positivas na vivência dos indivíduos que sejam o mais gratificantes possível, e que possam contribuir para o bem-estar das populações.

Um importante constructo no âmbito da Psicologia Positiva é o bem-estar subjetivo (BES), também chamado de felicidade, considerado como um “índice relevante de qualidade de vida” (Keys et al. 2002, p.1007). Assim, “a Felicidade resulta então de um equilíbrio entre afetos positivos (prazerosos) e negativos (de desprazer), associados à experiência imediata” (Keys et. al 2002, p.1008) e “a satisfação, de um processo de avaliação, a longo prazo, do percurso de vida” (Keys et al., 2002, p.1007).

Tendo em vista a compreensão das variáveis e processos que podem contribuir para o bem-estar na parentalidade, o presente estudo tem como referencial teórico fundamental o modelo de *savoring* proposto por Bryan e Veroff, (2007). Estes autores propõem um modelo de regulação das experiências emocionais positivas no qual salientam o papel das estratégias de *savoring*, as quais permitem prolongar e/ou intensificar as emoções positivas que acompanham a vivência de acontecimentos positivos (Bryant, Chanwick, & Kluwe, 2011). Esta dissertação tem como objetivo mais específico contribuir para o conhecimento sobre os acontecimentos de vida positivos vividos pelos pais na relação com os seus filhos bem como sobre as estratégias de *savoring* por eles utilizadas para potenciar as emoções positivas experimentadas nesses momentos da relação partilhada com os filhos (Borelli et al., 2014; Bryant, 2013).

De acordo com a revisão de literatura realizada para este trabalho, os estudos neste domínio são escassos, apenas se tendo encontrado uma investigação sobre o *savoring* de pais na relação com filhos, com idades compreendidas entre os três e os seis anos. Neste quadro, o

presente estudo adquire relevância pelo contributo que pretende dar para a construção do conhecimento neste domínio e para o delineamento de pistas para intervenções futuras.

Esta dissertação será constituída por quatro capítulos. O primeiro capítulo refere-se ao enquadramento teórico e pretende caracterizar os conceitos de acontecimentos e emoções positivas, estratégias de savoring e bem-estar, finalizando com a apresentação das questões de investigação do presente trabalho. O segundo capítulo engloba o método utilizado no estudo, caracterizando a amostra de pais com filhos no ensino pré-escolar que participaram na investigação, os instrumentos utilizados para a recolha e análise de dados e os procedimentos de análise dos mesmos. O terceiro capítulo apresenta os resultados do estudo, assim como a discussão dos mesmos. Por último, no quarto capítulo, são apresentadas as conclusões mais pertinentes que resultaram desta investigação.

Capítulo 1 - Enquadramento Teórico

1.1 Modelos teóricos

1.1.1 Teoria cognitiva do stress e do coping de Lazarus e Folkman (1987)

No estudo da adaptação e bem-estar dos indivíduos tem-se destacado a teoria cognitiva do stress e do coping desenvolvida por Lazarus e Folkman (1987). Neste modelo o coping é visto como uma reação adaptativa face a experiências geradoras de *distress*, dando pouca relevância à ocorrência de emoções positivas e não contemplando, deste modo, a sua importância adaptativa (Folkman & Moskowitz, 2000).

Anos mais tarde, após alguns estudos terem revelado que mesmo em situações de stress podem ocorrer simultaneamente emoções negativas e positivas, Folkman (2008) sugeriu uma reformulação do modelo acrescentando uma nova categoria de coping, o coping centrado no significado, e o papel das emoções positivas. Num estudo posterior realizado por Folkman e Moskowitz (2007; Folkman, 2008) foram identificadas cinco categorias de coping centrado no significado: “procurar benefícios, recordar benefícios, adaptar objetivos, reordenar prioridades e introduzir acontecimentos com significado positivo” (Folkman & Moskowitz, 2000, pp. 651). Contudo, este modelo continuou a privilegiar a compreensão dos processos de adaptação perante acontecimentos de vida negativos e designadamente as respostas de coping dadas face a esses acontecimentos e às emoções a eles associadas.

1.1.2 Modelo holístico de stress de Nelson e Simmons (2003)

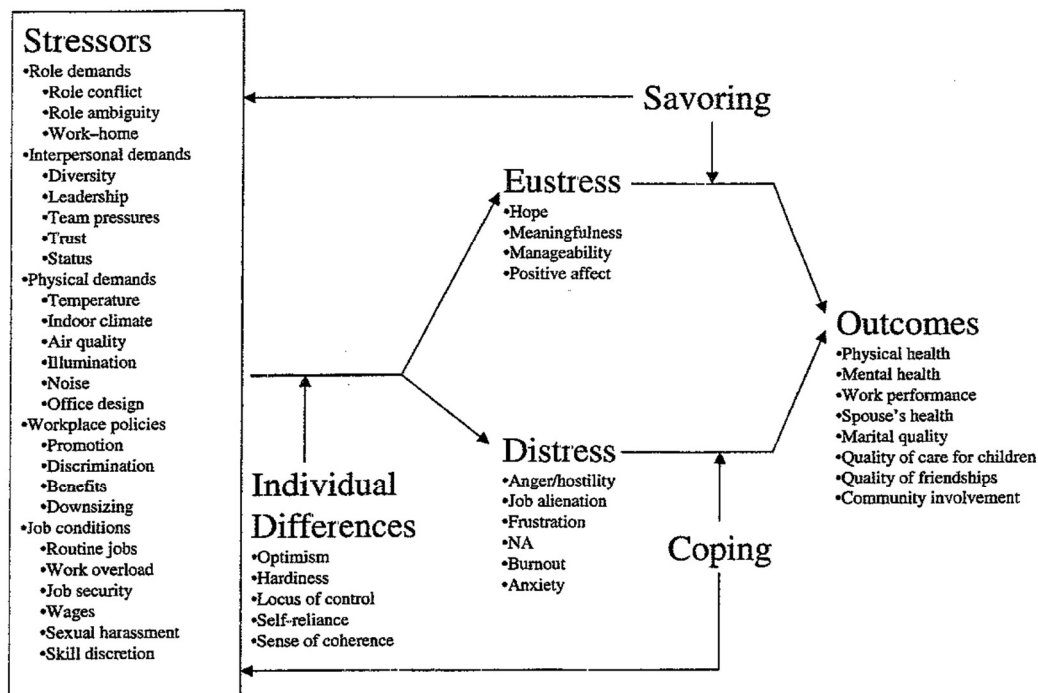
Nelson e Simmons (2003) propõem um modelo mais holístico de stress no qual incorporam tanto as respostas psicológicas negativas como as positivas. Este modelo também inclui um quadro de fatores de distress ou de *eustress*, um conjunto de variáveis de diferenças individuais que podem ser especialmente salientes para a avaliação cognitiva e o coping e variáveis de resultado relacionadas com a saúde e o bem-estar tanto no trabalho como fora dele (Nelson & Simmons, 2003). Os mesmos autores propõem, neste modelo, um novo conceito de *savoring*, que definem como paralelo para os acontecimentos e emoções positivas ao de coping com os acontecimentos e emoções negativas.

Os estímulos físicos e psicológicos aos quais as pessoas respondem são comumente referidos como fatores de stress, *stressores* ou exigências. Os stressores, designadamente no trabalho como estudados por Nelson & Simmons, tomam a função de exigências, exigências interpessoais, exigências físicas, relativas à política do local de trabalho e às condições de trabalho (Barnett, 1998; Nelson & Simmons 2003; Quick et al., 1997). Embora algumas destas exigências possam não ser salientes para certas pessoas, podem, contudo, produzir respostas significativas noutras. Para os autores do modelo, a resposta ao stress é complexa, pelo que a maioria, senão todos os stressores podem licitamente ter um carácter quer negativo quer positivo para qualquer pessoa. Por exemplo um dos maiores fatores de stress num hospital para as enfermeiras é a morte de um dos seus pacientes (Gray-Toft & Anderson, 1981; Nelson & Simmons, 2003). Assim a morte de um paciente pode resultar em distress para a enfermeira, contudo juntamente com a perda, acompanhar um paciente na morte pode também ser vivenciado com emoções positivas, ou eustress, como sejam o envolvimento e a esperança. Efetivamente, um estudo de Nelson & Simmons (2003) indicou que a variável morte-morrer teve uma significativa relação com o eustress e uma não tão significativa relação com o distress. A interpretação destes resultados sugeriu que quando as enfermeiras no estudo se deparavam com a exigência de lidar com a morte dos seus pacientes, aparentemente sentiam-se significativamente mais envolvidas e relevantes no seu trabalho (Simmons, 2000).

Deste modo, este modelo vem conceptualizar os esforços adaptativos dos indivíduos num quadro holístico em que se incluem acontecimentos de vida e emoções positivas ou eustress, bem como processos de savoring, de regulação destas experiências emocionais positivas, que permitem torna-las mais intensas ou prolongadas. De acrescentar que os estados emocionais positivos promovem perceções de saúde, crenças e sentimentos de bem-estar pessoal, tal como revelado por diversos estudos e revisões da literatura (e.g., Salovey, Rothman, Detweiler, & Steward, 2000) e igualmente conceptualizado no modelo de Nelson & Simmons (2003).

Contudo, os processos de savoring ficaram por conceptualizar de modo mais operacional e por estudar empiricamente. Deve-se a Bryant e Veroff (2007) na sua obra “*Savoring: A New Model of Positive Experience*”, uma nova conceptualização, igualmente baseada no modelo de stress e coping de Lazarus & Folkman (1987), e empiricamente sustentada, sobre os processos de savoring dos acontecimentos e emoções positivas.

Figura 1. Modelo Holístico do Stress



1.1.3 Modelo de savoring de Bryant e Veroff (2007)

Segundo Bryant e Veroff (2007), a palavra savoring, vem do Latim “*sapere*”, e o seu significado é conhecer. Assim, o savoring é desde logo uma forma de conhecimento, mais concretamente o conhecimento que se adquire sobre os acontecimentos positivos da vida Bryant e Veroff (2003). De modo mais específico, o conceito de savoring é definido como um processo de regulação das emoções positivas. Bryant e Veroff (2007) referem que existe uma variedade infinita de situações e acontecimentos positivos que as pessoas podem desfrutar e alertam para a diferença entre prazer e savoring, uma vez que o segundo requer uma atenção consciente às emoções positivas experimentados. Para além desta atenção consciente, o savoring corresponde ao processo de prolongar, intensificar e apreciar as emoções positivas associadas às experiências positivas vividas (Bryant & Veroff, 2007). Os estudos indicam que o savoring aumenta o bem-estar emocional (Bryant, Smart, & King, 2005; Quoidbach, Wood, & Hansenne, 2009), entre outros efeitos positivos.

Para explicar melhor a natureza do savoring, é importante distinguir as quatro dimensões inter-relacionadas que o compõem: as crenças de savoring, as experiências de savoring, os processos de savoring e as estratégias de savoring (Bryant, 2011; Bryant & Veroff, 2007). As

crenças de savoring refletem as percepções das pessoas acerca da sua capacidade para apreciar experiências positivas. Por seu lado, as experiências de savoring, consistem nas sensações, percepções, pensamentos, comportamentos e sentimentos que experienciamos quando apreciamos um estímulo positivo, como por exemplo, ouvir uma performance musical virtuosa, receber um elogio, passar tempo com um bom amigo, ganhar um prémio, entre outros. Os processos de savoring consistem, segundo os autores do modelo, na sequência de operações mentais e físicas que se desenvolvem no tempo e transformam um estímulo positivo num sentimento positivo. Finalmente o modelo de savoring considera, ainda, a existência de estratégias de savoring, as quais constituem a componente operacional do processo de savoring. De acordo com os autores do modelo, as estratégias de savoring, podem ser cognitivas, comportamentais ou relacionais (Bryant, 2011; Bryant & Veroff, 2007) e correspondem a pensamentos específicos, concretos, ou a comportamentos que ampliam a intensidade, ou prolongam ou encurtam a duração dos sentimentos positivos, por exemplo contar bênçãos para nos lembrarmos como somos afortunados, fazer uma fotografia mental de um pôr do sol, fechar os olhos enquanto provamos um bom vinho, entre outras estratégias.

O surgimento da Psicologia Positiva, responsável por estudar o desenvolvimento das qualidades e forças dos indivíduos (Seligman, 2002), tornou mais relevante a investigação das experiências emocionais positivas. Até então, os modelos e investigações eram centrados na compreensão dos acontecimentos negativos, geradores de distress e de como as pessoas lidam com esses acontecimentos e emoções. Apesar do surgimento de modelos como o de savoring e do aumento verificado na quantidade de estudos direcionados a variáveis e processos positivos como o otimismo e o bem-estar subjetivo (e.g. Carver et al., 2010; Desjardins et al., 2008; Diener, 2000; Diener et al., 2003; Scheier & Carver, 1985), ainda são poucos os estudos que investigam essas variáveis no âmbito relacional, designadamente na relação entre pais e filhos.

O presente estudo pretende contribuir para o conhecimento sobre as estratégias de savoring, mais concretamente utilizadas pelos pais perante os acontecimentos positivos vividos na relação com filhos de idade pré-escolar.

1.2 Acontecimentos Positivos, Emoções Positivas e Bem-estar

Ao longo da vida ocorrem acontecimentos positivos e com mais frequência do que os acontecimentos negativos (Gable et al., 2004) e as pessoas utilizam estratégias que lhes permitem regular, designadamente intensificar, as emoções positivas associadas a esses

acontecimentos positivos. Por exemplo, muitas vezes as pessoas partilham entre si “boas notícias”, isto é, acontecimentos positivos das suas vidas, sendo este processo denominado por capitalização (Gable et al., 2004). A “descoberta” e designação deste processo deve-se a Langston (1994), segundo o qual capitalização corresponde ao processo de informar a outra pessoa sobre a ocorrência de um acontecimento pessoal positivo, extraíndo, desta forma, um benefício adicional dessa vivência. Este autor verificou que na partilha ou celebração de um acontecimento positivo, as pessoas experimentam um efeito positivo maior, que vai para além da valência do acontecimento positivo em si. Resultados como este vieram complementar os estudos iniciais de Bryant (1989) acerca do conceito de savoring, nomeadamente contribuindo para alargar a conceptualização das estratégias de savoring cognitivas e comportamentais também às de natureza relacional, interpessoal.

A capitalização corresponde tanto ao ato de contar aos outros as suas experiências positivas, como a resposta a essas mesmas experiências. Este processo, segundo estudos realizados por diversos autores, está associado a benefícios pessoais, como o aumento de emoções positivas, do bem-estar subjetivo e da autoestima e a redução da solidão. São também referidos outros benefícios do processo de capitalização, como maior satisfação, intimidade, compromisso, confiança, proximidade, entre outros (Cunningham & Barbee, 2000). De um modo geral, estes resultados revelam que a capitalização se associa à adaptação positiva e bem-estar dos indivíduos, abrindo caminho para os estudos sobre o savoring relacional e seus impactos.

A conceptualização do bem-estar pessoal é assim uma outra temática de relevo. Durante a década de cinquenta surgiu uma nova abordagem de estudo neste domínio, a abordagem subjetiva em complemento à abordagem objetiva utilizada para medir o bem-estar pessoal. Subjetivamente, as pessoas quando avaliam a sua vida, ponderam, depois de rever, somar e pesar as substâncias circunstâncias da sua vida. Assim, o bem-estar subjetivo pode ser considerado como a avaliação que as pessoas fazem acerca da qualidade das suas vidas (Keyes et al., 2002) e integra uma componente cognitiva, relativa à satisfação com a vida e uma componente emocional que contempla a experiência de emoções positivas como a felicidade (Ryff & Keyes, 1995).

Ryff e Keyes (1995) apresentaram um modelo multidimensional de bem-estar psicológico composto por seis componentes distintos de funcionamento psicológico positivo, o da avaliação positiva que cada pessoa faz de si mesma e do período anterior da sua vida (autoaceitação), um sentido de crescimento contínuo e desenvolvimento enquanto pessoa

(crescimento pessoal), o acreditar que a vida tem um objetivo (sentido) e significado (sentido de vida), ter na vida relações de qualidade com os outros (relações positivas com outros), possuir a capacidade de dirigir/manipular tanto a vida e como o mundo que a rodeia (domínio do ambiente), e o sentido de autodeterminação (autonomia). Em vários estudos tem sido demonstrada a relação significativa entre estas dimensões e outros indicadores de bem-estar, qualidade de vida, saúde, processos desenvolvimentais adaptativos e construtos que refletem dimensões positivas da saúde mental (Ryff & Singer, 2008).

Por último, coube a Keyes (2002) a conceptualização do bem-estar social, em torno de três dimensões fundamentais (i.e., a pessoa percebe a sociedade como significativa para si, considera a mesma permite o seu desenvolvimento pessoal, entende-se como aceite, integrada e percebe que contribui para a evolução dessa mesma sociedade.) bem como a construção de um modelo de saúde mental positiva expressa pela presença de estados de bem-estar subjetivo de natureza emocional, psicológica e social. Esta perspetiva integradora do bem-estar pessoal tem conduzido a diversos estudos com populações distintas (e.g., Matos et al. 2003) e será também a adotada no presente trabalho.

1.3 Relação entre pais e filhos, savoring relacional e bem-estar

Ser pai/mãe de jovens e crianças pode aumentar o stress psicológico e diminuir a satisfação matrimonial (Burkhart et al., 2015), mas simultaneamente a parentalidade está associada a uma grande felicidade e sentido de vida. Uma das explicações para esta complexidade emocional pode encontrar-se na natureza dos relatos feitos pelos pais sobre as suas experiências parentais, em que se encontra uma mistura emocional com intensos altos e baixos (Burkhart et al., 2015). Dada a diversidade de experiências emocionais nas relações parentais é fácil imaginar como alguns pais podem ficar consumidos por experiências negativas, contudo outros revelam ser capazes de maximizar os benefícios das experiências emocionais positivas.

A Teoria do Apego de Bowlby, defende que quando as crianças desenvolvem um apego seguro com as suas mães, mais tarde podem-se tornar adultos sociáveis e autoconfiantes (Bowlby, 1989). Bowlby, em 1982, delineou dois papéis centrais da figura de vinculação. A que serve de base segura para a criança explorar o mundo e de lugar seguro ao qual a criança pode regressar para conforto e segurança; e a de base insegura, a qual não garante um regresso ao conforto e segurança para a mesma. De acordo com esta teoria, os pais que adotam um estilo

de vinculação seguro na infância dos seus filhos são capazes de preencher as duas funções e deste modo de dar resposta às necessidades dos filhos (Burkhart et al., 2015). O estilo de vinculação seguro, segundo o mesmo autor, envolve e promove a capacidade de expressão dos sentimentos e disponibiliza à criança recursos de atenção provindos da sua figura de vinculação (Burkhart et al., 2015). Em suma, o vínculo entre pais e filhos é considerado o mais forte de todos os laços humanos já que é a partir deste laço que se desenvolvem todas as ligações subsequentes da criança, daí ser da qualidade do relacionamento entre os membros da sua família que resulta a maior ou menor possibilidade de bem-estar (Medeiros et al., 2010).

Nesta perspetiva, o *savoring* relacional pode assumir particular relevância tendo em vista a regulação das emoções positivas vividas na relação pais-filhos. O *savoring* relacional envolve focar a atenção num momento positivo da relação partilhada com outra pessoa (Borelli et al., 2014; Bryant, 2013). O *savoring* relacional dos pais na relação com os filhos pode promover a satisfação dos pais com essa relação e o seu bem-estar pessoal, mesmo face ao stress do dia-a-dia associado à parentalidade, em que a rotina resulta frequentemente em fadiga, falta de tempo pessoal e acentuar de dificuldades quer no temperamento quer no comportamento das crianças (Burkhart et al., 2015).

Na revisão de literatura realizada apenas se encontrou um estudo (Burkhart et al., 2015), que incidiu no *savoring* relacional dos pais na sua relação com os filhos, em pais com crianças até aos três anos de idade. Os autores pretenderam estudar, numa breve intervenção, qual a relação entre os estados emocionais (positivos e negativos) e a satisfação dos pais com a relação com os filhos (menores de 3 anos), e testar se o *savoring* relacional promovia a satisfação dos pais com a relação com os filhos. Nos resultados encontrados a satisfação no relacionamento pós-stressor foi associada à emoção positiva e inversamente relacionada à emoção negativa. Evitar o apego foi associado positivamente à emoção negativa, mas negativamente associado à emoção positiva e à satisfação no relacionamento pós-stressor. A prevenção de apego também foi negativamente relacionada aos hábitos de *savoring* da linha de base, consistentes com a crença dos autores de que aqueles com menor nível de evitamento podem envolver-se mais frequentemente no *savoring* relacional.

1.4 O presente estudo

O presente estudo tem como principal foco o estudo das estratégias de *savoring*, mais concretamente das estratégias de *savoring* usadas pelos pais na relação com os filhos em idade

pré-escolar. Apesar do relevo das relações precoces entre pais e filhos, que estabelecem as bases para o sucesso adaptativo e para a qualidade de relacionamentos posteriores ao longo do tempo, pouco se sabe sobre as estratégias de savoring relacional usadas pelos pais na relação com os filhos. Este estudo visa dar um contributo para a construção de conhecimento neste domínio bem como para o delineamento de pistas sobre intervenção tendo em vista a promoção deste tipo de estratégias de savoring dos pais. Para tal centra-se justamente no estudo dos acontecimentos de vida e emoções positivas associadas experimentadas pelos pais na sua relação com os filhos em idade pré-escolar, nas estratégias de savoring utilizadas para prolongar ou intensificar essas emoções positivas e na relação destas variáveis com os acontecimentos positivos, o bem-estar pessoal dos pais e a sua satisfação na relação com os filhos.

Concretamente esta dissertação pretende responder às seguintes questões de investigação: (1) Quais os acontecimentos e emoções positivas na relação com os filhos mais frequentemente referidos por pais de crianças em idade pré-escolar? (2) Quais as estratégias de savoring relacional por eles mais utilizadas? (3) Qual a relação entre as estratégias de savoring por um lado e os acontecimentos positivos, a satisfação dos pais na relação com os filhos e o bem-estar dos pais por outro?

Capítulo 2 – Método

2.1 Desenho da investigação

O presente estudo de natureza exploratória, teve como base a aplicação de questionários em tempo único, a pais de crianças em idade pré-escolar. Os questionários foram colocados e respondidos online, através de um link alocado no site da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Este questionário foi contruído através da ferramenta de software de pesquisa online profissional, *Qualtrics*. Este programa, assegura a confidencialidade e anonimato de todos os participantes.

2.2 Participantes

A amostra do estudo foi constituída por pais de ambos os sexos, com filhos a frequentar o ensino pré-escolar. Participaram neste estudo 77 pais com idades compreendidas entre os 25 e os 55 anos de idade ($M=39.00$ e $DP=22.372$), dos quais 79,2% eram mães e 20,8% eram pais.

2.3 Instrumentos

Para a realização da presente investigação, os instrumentos seleccionados foram a *Escala para Pais sobre Experiências Positivas na Relação com os Filhos*, de forma a poder explorar os acontecimentos positivos e as emoções positivas a eles associados mais nomeados pelos pais. Esta escala foi construída por Marques Pinto em 2016/2017 no âmbito do Projeto de Investigação Experiências Positivas na Relação Pais/Filhos, desenvolvido na FPUL. A escala foi composta por 2 blocos de questões, que serão descritos de seguida.

O bloco I tinha como objetivo identificar um acontecimento ou experiência positivo que o pai ou mãe tivesse vivenciado com o seu filho no último mês, respondendo para o efeito à seguinte questão de resposta aberta: “Pense nos acontecimentos (ou experiências) positivos que viveu na relação com o(a) seu(sua) filho(a) no último mês. Por favor descreva sucintamente o acontecimento (ou experiência) positivo que viveu e que foi mais desejável para si (indique apenas um).” Em seguida foi pedido para avaliar esse acontecimento usando uma escala tipo *likert* de 10 pontos, em que 1 correspondia ao valor mais baixo (e.g. “pior coisa que poderia

acontecer”) e o 10 correspondia ao valor mais elevado (e.g. “melhor coisa que poderia acontecer”) para responder à seguinte questão: “Avalie em que medida este acontecimento (ou experiência) foi desejável para si (desenhe um círculo no número que melhor se aplica a si”. E por fim foi solicitado ao participante que indicasse, a partir de uma lista de 16 emoções, quais as que tinha sentido durante o acontecimento positivo referido (e.g. interessado(a); excitado(a); alegre; relaxado(a); caloroso(a); entusiasmado(a); e outras que o próprio podia referir que não estivessem contempladas na lista.)

O bloco II tinha o intuito de recolher informação acerca das estratégias de *savoring* utilizadas pelo participante de modo a prolongar ou intensificar as emoções positivas associadas ao acontecimento anteriormente referido e respetiva eficácia. Primeiramente foi apresentada uma breve definição de estratégias de *savoring* e em seguida uma questão aberta sobre as estratégias de *savoring* utilizadas: “Continue a pensar nesse acontecimento positivo que escolheu. Quando vivemos acontecimentos positivos ou fazemos coisas de que gostamos, que nos fazem sentir bem e ter emoções positivas, podemos querer prolongar ou intensificar essas emoções positivas. Quando viveu esse acontecimento (ou experiência) positivo na relação com o(a) seu(sua) filho(a) fez alguma coisa para prolongar (sentir durante mais tempo) ou intensificar (sentir com mais força) as emoções positivas sentidas? Escreva, por favor, no quadro da página seguinte, o que fez ou pensou durante esse acontecimento positivo para tentar prolongar ou intensificar as suas emoções positivas. Depois, avalie por favor em que medida o que fez ou pensou funcionou, isto é, lhe permitiu prolongar ou intensificar as suas emoções positivas.” Em cada espaço seguinte, de a) a e), foi questionado: “O que fez ou pensou durante esse acontecimento positivo na relação com o(a) seu(sua) filho(a) para prolongar ou intensificar as suas emoções positivas foi:” e seguidamente “indique por favor, se o que fez ou pensou funcionou, isto é se conseguiu prolongar ou intensificar as suas emoções positivas. Faça, por favor, um círculo à volta do número que melhor descreve se isso funcionou.” O participante tinha, deste modo espaço para referir até 5 estratégias e avaliar o seu respetivo grau de eficácia (numa escala de *likert* de 5 pontos, em que 1 correspondia a “não funcionou” e o 5 a “funcionou muito”).

Por fim o protocolo do estudo foi constituído por outras duas escalas, a primeira, a Escala de Satisfação com a Relação com os Filhos (adaptada de James et al., 1995), pretendia medir o grau de satisfação acerca do comportamento do filho(a) de cada participante, consigo próprio e na sua relação com o seu filho(a) e seu respetivo grau de eficácia (numa escala de *likert* de 7 pontos, em que 1 correspondia a “extremamente insatisfeito” e 7 a “extremamente

satisfeito”). A outra escala foi a MHC-SF – Mental Health Continuum – Short Forf (Keys, 2008; versão portuguesa de Matos et al., 2010), que pretendia avaliar o grau de bem-estar dos participantes durante o último mês, constituída por 14 afirmações (e.g. “Feliz”, “Interessado pela vida”, “Satisfeito”, “Que tinha alguma coisa importante para contribuir para a sociedade” etc.) e seu grau de eficácia (numa escala de *likert* de 6 pontos, em que 1 correspondia a “Nunca” e 6 a “Todos os dias”).

2.4 Procedimentos de recolha dos dados

Este estudo desenvolveu-se em diversas etapas distintas: (1) submissão e aprovação do Requerimento da Aprovação para o Projeto de Investigação (RAPI) para este estudo (2) escolha de uma escola como instituição alvo para aceder a pais de crianças em idade pré-escolar e recolher a amostra de participantes, (3) contacto com a associação ABEI (Associação para o Bem Estar Infantil de Vila Franca de Xira) tendo em vista a recolha de dados; este contacto pretendeu, através de uma carta de apresentação do estudo, informar sobre a relevância do mesmo e da participação dos pais, salvaguardando a confidencialidade de todos os dados recolhidos e solicitando a autorização para a realização do estudo: foi ainda pedido às educadoras do ensino pré-escolar, com a informação descrita já sobre o estudo, a possibilidade de encaminhar por email, o *Link* com o questionário do estudo, para os pais a solicitar a sua participação no mesmo; (4) escolha do instrumento de avaliação, ou seja das escalas para a recolha de dados; (5) preparação do questionário, através da ferramenta de software de pesquisa online profissional, *Qualtrics*, adaptando as questões realizadas num questionário em papel, para o formato digital para divulgação também do questionário de forma informal através de redes sociais (e.g. Facebook); (6) recolha de dados, através de carta de consentimento enviada à escola, e outra para a instituição encaminhar às suas educadoras e estas a divulgarem pelos pais das crianças que frequentassem o ensino pré-escolar, com o *link* do questionário (7) tratamento e análise dos dados qualitativos e quantitativos recolhidos.

2.5 Procedimento de análise de dados

Para analisar os resultados dos questionários foram utilizados procedimentos de análise de dados qualitativos e quantitativos. Os dados recolhidos de natureza qualitativa foram sujeitos

a análise de conteúdo. Enquanto que os de natureza quantitativa foram analisados com recurso ao Qui-Quadrado de Pearson.

Na análise de conteúdo, correspondente a um conjunto de técnicas de análise das comunicações, utilizada para o tratamento de dados qualitativos (Bardin, 1977), seguiram-se as etapas definidas por Amado (2000), tendo sido realizadas de uma forma mais flexível relativamente à sua sequência. Primeiramente, foram definidos os objetivos de trabalho, a explicitação do quadro de referência e em seguida uma revisão da literatura relacionada ao tema de estudo escolhido. Num passo seguinte foram elaborados os documentos necessários para os dados obtidos, um para as respostas dos participantes relativamente ao acontecimento/experiência positiva, e outro relativo às estratégias de savoring utilizadas. No momento posterior, através de leituras de estudos similares e de autores acerca do tema do presente estudo procedeu-se à codificação, processo em que os dados brutos são transformados sistematicamente e agregados em unidades de significado (Bardin, 1977). Como foi feita uma leitura interpretativa dos dados, a codificação correspondeu ao critério temático.

Na etapa seguinte, foi elaborada a categorização, baseada nos sistemas de categorias das estratégias de savoring propostos por Bryant e Veroff (2007), por Camacho (2013) e por Marques Pinto (2019), criando também uma categoria (Outras), para as respostas de natureza ambígua e que não se enquadrassem em nenhuma das categorias existentes. De forma a assegurar a qualidade da categorização, consideraram-se critérios como a homogeneidade (deve ser utilizado um único princípio de classificação), a pertinência (o sistema de categorias deve ser adaptado ao material que pretende analisar e pertencer ao quadro teórico anteriormente definido), a objetividade/fidelidade (codificar todos os dados da mesma forma, com a existência da descrição sistemática dos critérios utilizados) e também a produtividade (devem ser produzidos resultados férteis) (Amado, 2000; Bardin, 1977).

De modo a assegurar a fiabilidade da análise de conteúdo realizada, foi usado o método inter-juízes. Desta forma, foi solicitado a dois codificadores independentes que através da fórmula $T = \frac{\text{nº acordos}}{\text{total unidades de registo}} * 100$ de forma a calcular a taxa de fiabilidade (Lima, 2013). Deste modo, foi obtida uma taxa de acordo de 87% para os acontecimentos positivos e de 72% para as estratégias de savoring. Foram discutidas, posteriormente, as discordâncias em conjunto e foram resolvidas após reflexão conjunta.

Procedeu-se ao cálculo dos alfas para as subescalas do questionário de bem-estar e para a escala de satisfação. Recorreu-se ao teste Qui-Quadrado de Pearson para avaliar a independência entre as estratégias de savoring por um lado e os acontecimentos positivos, a satisfação e o bem-estar por outro. Em ambos os casos foi utilizado o *software* SPSS (v.21; SPSS Inc; Chicago, IL). No que refere o teste Qui-Quadrado de Pearson procedeu-se à validação dos pressupostos de aplicação (Maroco, 2011), consideraram-se estatisticamente significativos os resultados com $p\text{-value} < 0.5$, e realizou-se uma análise dos resíduos padronizados de modo a identificar as células com maus ajustamentos locais. Os resíduos mais elevados, em valor absoluto, a 1.96 foram considerados significativamente diferentes de zero para a probabilidade de erro de tipo I de 0.05.

Capítulo 3 - Apresentação e Discussão de Resultados

3.1 Apresentação de Resultados

Tabela 1. Categorias e Subcategorias de Acontecimentos Positivos (n=77)

Categorias (n/%)	Definição	Subcategorias (n/%)	Definição
APD 24 (31,2%)	Acompanhar o desenvolvimento do filho/a	CF 19 (24,7%)	Acompanhar o desenvolvimento do filho/a em contexto familiar
		CE 4 (5,2%)	Acompanhar o desenvolvimento do filho/a em contexto escolar
APR 38 (49,4%)	Realizar de atividades de lazer e de tempos livres	AF 40 (51,9%)	Realizar atividades de lazer e tempos livres em contexto familiar
		AE 0 (0%)	Realizar de atividades em contexto escolar
APEC 15 (19,5%)	Vivenciar eventos de celebração significativos	EF 9 (11,7%)	Celebrar em contexto familiar
		EE 5 (6,5%)	Celebrar em contexto escolar

A tabela 1 apresenta o valor (n) das respostas ao acontecimento positivo entre pais e seus filhos/as, apresenta tanto as categorias como as subcategorias de cada acontecimento tal como uma definição operacional de cada uma delas, apresenta também a frequência (percentagem) das respostas mais utilizadas neste estudo.

Era permitido a cada participante nomear apenas um acontecimento positivo na relação com o seu/sua filho/a. Como se pode observar na tabela 1 e em resposta à questão do estudo (“Quais os acontecimentos e emoções positivas na relação com os filhos mais frequentemente referidos por pais de crianças em idade pré-escolar?”), entre as categorias de acontecimentos positivos de frequência mais elevada destacou-se a APDR (acontecimentos positivos de realização de atividades de lazer e de tempos livres) com 49,4%. Pode também ser observado, na tabela 1, quais as subcategorias de acontecimentos positivos mais mencionadas pela amostra

de participantes. Assim, a subcategoria de frequência mais elevada foi a AF (realização de atividades em contexto familiar), com (51,9%) a qual correspondente à categoria também mais elevada (realização de atividades de lazer e de tempos livres).

Tabela 2. Frequência de Emoções Positivas (n=77)

Emoções Positivas	Frequência (n/%)
Interessado/a	24 (31,2%)
Excitado/a	24 (31,2%)
Alegre	67 (87%)
Relaxado/a	19 (24,7%)
Caloroso/a	25 (32,5%)
Entusiasmado/a	47 (61%)
Calmo/a	12 (15,6%)
Determinado/a	10 (13%)
Ativo/a	23 (29,9%)
Orgulhoso/a	60 (77,9%)
Descontraído/a	21 (27,3%)
Ousado/a	2 (2,6%)
Encantado/a	34 (44,2%)
Inspirado/a	23 (29,9%)
Agradavelmente surpreendido/a	33 (42,9%)
Sereno/a	17 (22,1%)
Outras	1 (1,3%)

A tabela 2 apresenta o valor (n) das respostas às emoções positivas que o acontecimento positivo despertou aos participantes neste estudo. Era permitido aos participantes responder às 17 emoções positivas elencadas. Pode também ser observada a frequência (percentagem) das respostas mais utilizadas neste estudo. As emoções positivas mais referidas pelos participantes da amostra foram Alegre (87%), Orgulhoso/a (77,9%), Entusiasmado/a (61%), Encantado/a (44,2%) e Agradavelmente surpreendido/a (42,9%). As emoções positivas menos referidas no estudo foram Ousado/a (2,6%), Determinado (13%), Calmo/a (15,6%) e Sereno/a (22,1%).

Tabela 3. Estratégias de Savoring (n = 237)

Categorias/ Definição (n/%)	Subcategorias /Definição	Frequência n/ % Subcategorias	Exemplos
Estratégias Cognitivas Incluem-se nesta categoria todas as estratégias que apelam fundamentalmente à utilização do pensamento/ funções cognitivas. (n=67, 28%)	CGM/ Criar e guardar memórias para mais tarde poder recordar esses momentos e partilhá-los com outros.	14 (5,9 %)	” Fotografei o momento” ” Relembrar o acontecimento”
	PP/ Pensar de forma positiva e otimista em relação ao acontecimento e ao que a partir daí poderá advir.	47 (19,8%)	“Vale a pena o trabalho do dia-a-dia”
	CT/ Lembrar que o momento é limitado no tempo, desejar que durasse para sempre e dizer para si próprio que deve gozá-lo agora, enquanto dura. Deliberadamente pensar que as experiências positivas são transitórias e merecedoras de serem usufruídas no aqui e agora.	6 (2,5%)	“Está a crescer tão rápido”
Estratégias Comportamentais Esta categoria inclui todas as estratégias que apelam para a expressão comportamental ou para a utilização do comportamento /ação com o objetivo de aumentar as emoções associadas ao acontecimento positivo. (n=71, 29,9%)	EC/ Expressar fazendo uso da comunicação não verbal. Como por exemplo, sorrindo, saltando, abraçar, fazendo sons de apreciação. Respostas totalmente comportamentais como forma de expressar sentimentos positivos que podem intensificar esses mesmos sentimentos.	21 (8,8%)	“Demos um abraço e beijinhos”; “Abraçar”
	EXE/ Agir de forma a prolongar ou repetir o evento	21 (8,8%)	“Repetir cada dia”; “Passei mais tempo com ela”
	CM/ Manifestar o comportamento de forma automática ou deliberada – que demonstra entusiasmo	34 (14,3%)	“Brincar com ele”; “Brincamos mais”
	PO/ Procurar outros para partilhar com eles a experiência ocorrida - no momento ou posteriormente.	5 (2,1%)	“Relembrei o momento em família”

Tabela 3. (continuação)

Estratégias Sensoriais-experienciais Esta categoria engloba todas as outras estratégias que apresentam como foco principal os aspetos sensitivos da experiência. (n=21, 8,8%)	AB/ Ficar totalmente imerso no momento. Relaxar e existir apenas no presente, tentar não pensar, não analisar a situação.	21 (8,8%)	“Manter a atenção no momento presente”
Estratégias Volitivas Esta categoria engloba todas as estratégias em que o foco se centra na motivação e nas emoções. (n=28, 11,8%)	EV/ Estratégias focadas na motivação e emoções.	28 (11,8%)	“Ofereci apoio”; “Incentiva-lo positivamente em relação à escola e a todas as atividades relacionadas”
Outras Estratégias (n=20, 8,4%)	OU/ Outras estratégias de natureza vaga de resposta	20 (8,4%)	“Família”; “Liberdade”

A Tabela 3 apresenta o valor (n) das respostas às categorias, de acordo com a amostra de participantes, relativas às estratégias de savoring, a tabela apresenta também a frequência (percentagem), tanto das categorias, como das subcategorias das estratégias de savoring utilizadas no presente estudo.

Era permitido a cada um dos participantes responder a cinco estratégias de savoring no máximo que tivessem utilizado. Foi obtido um total de 237 respostas, as quais foram distribuídas na tabela 5, na qual estão agregadas em seis estratégias de savoring. Desta forma e em resposta à questão do estudo (Quais as estratégias de savoring relacional por eles mais utilizadas?) foram encontrados os seguintes resultados, os pais utilizaram mais Estratégias Comportamentais (29,9%) em seguida, Estratégias Cognitivas (28%), Estratégias Relacionais (8,4%), Estratégias Sensoriais Experimentais (8,8%), Estratégias Volitivas (11,8%) e Outras (8,4%). Contudo, considerando que a última foi apenas residual não foi tida em conta na análise seguinte. Todas as estratégias foram mencionadas por todos os participantes, contudo existiu uma elevada frequência de estratégias de savoring mais mencionadas nas categorias Comportamentais e Cognitivas. As estratégias Relacionais e Sensoriais Experimentais foram as menos mencionadas pelos participantes. Também pode ser observado na tabela 5, das cinco estratégias de savoring, quais as subcategorias com o mais elevado número de respostas. As subcategorias com mais respostas da amostra de participantes foram as de Pensamento Positivo

(categoria estratégias cognitivas), Comportamento Manifesto (categoria de estratégias comportamentais) e Volitivas (categoria de estratégias volitivas), com (19,8%), (14,3%) e (11,8%) respetivamente.

Tabela 4. Satisfação com a relação com os filhos e bem-estar dos pais

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo	Alfa de Cronbach
Satisfação relação com os filhos n=76		6,07	1,180	1,00	7,00	0,83
Bem-estar	Bem-estar emocional n=77	4,99	0,823	2,33	6,00	0,85
	Bem-estar Social n=76	3,41	1,071	1,00	5,40	0,79
	Bem-estar Psicológico n=75	4,33	0,960	2,00	6,00	0,85

A Tabela 4 apresenta o valor (n) das respostas, de acordo com a amostra de participantes, relativamente à Satisfação com a relação com os filhos e de Bem-Estar dos pais a tabela apresenta também a média (*M*) e desvio padrão (*DP*) encontrados em ambas as escalas, os valores mínimos e máximos de resposta às escalas e também os alfas de Cronbach.

Na tentativa de resposta à última questão do estudo, (Qual a relação entre as estratégias de savoring por um lado e os acontecimentos positivos, a satisfação dos pais na relação com os filhos e o bem-estar dos pais por outro), foram realizados os testes de qui-quadrado. Os testes de qui-quadrado revelaram algumas relações estatisticamente significativas entre os acontecimentos positivos e as estratégias de savoring. Os participantes que referiram “Acontecimentos APR (acontecimentos positivos realização de atividades de lazer e de tempos livres)” revelaram significativamente maior probabilidade de utilizar estratégias de savoring “Sensoriais” [$\chi^2(1) = 9.568$; $p = 0.002$; $N = 77$] e significativamente menor probabilidade de utilizar estratégias de savoring “Volitivas” [$\chi^2(1) = 10.966$; $p = 0.001$; $N = 77$]. Já os participantes que referiram “Acontecimentos APD (acontecimentos positivos de

acompanhamento do desenvolvimento)” revelaram significativamente maior probabilidade de utilizar estratégias de savoring “Volitivas” [$\chi^2(1) = 8.655; p = 0.003; N = 77$].

Os testes de qui-quadrado revelaram ainda algumas relações estatisticamente significativas entre as estratégias de savoring por um lado e a satisfação dos pais com a relação com os filhos e o bem-estar dos pais por outro. Assim, os participantes que referiram estratégias de savoring “Cognitivas” revelaram significativamente maior probabilidade de referirem uma baixa “Satisfação” [$\chi^2(1) = 3.897; p = 0.048; N = 77$] enquanto que os participantes que referiram estratégias de savoring “Sensoriais” revelam significativamente maior probabilidade de referirem um elevado “Bem-estar Psicológico” [$\chi^2(1) = 5.607; p = 0.018; N = 77$]. “

3.2 Discussão

Uma vez que ser pai ou mãe de filhos em idade pré-escolar, tal como referido por Burkhart e colegas (2015), está muitas vezes associado a um maior stress e menor satisfação no relacionamento, tornam-se proveitosos todos os esforços tanto de compreensão como de intervenção que permitam melhorar o bem-estar emocional e relacional dos pais. Dadas as relações identificadas na literatura (e.g., Salovey et al., 2000) entre as experiências emocionais positivas e o bem-estar, este estudo pretendeu primeiramente entender quais os acontecimentos positivos mais referidos pelos pais na relação com os seus filhos com idade pré-escolar e as emoções positivas a eles associados.

Tendo em conta as análises realizadas e de acordo com os resultados apresentados anteriormente verificou-se que os acontecimentos positivos mais frequentemente referidos por cerca de metade dos pais de crianças em idade pré-escolar foram de realização de atividades de lazer e de tempos livres com em contexto familiar. Segundo Bryant (1989), as experiências ou acontecimentos positivos possuem uma relação direta com as emoções, ao considerarmos que em resposta aos acontecimentos positivos as pessoas avaliam tanto a sua capacidade para obter resultados positivos como para experimentar sentimentos positivos. Tendo em conta a escassez de estudos em Portugal sobre as experiências emocionais positivas vividas na relação entre pais/filhos em idade pré-escolar, o presente estudo pretende ser um contributo neste âmbito. Em linha com Burkhart e colegas (2015), o stress do dia-a-dia associado à parentalidade associa-se muitas vezes a uma rotina que resulta em fadiga, falta de tempo pessoal, e acentuar

de dificuldades quer no temperamento quer no comportamento das crianças. Deste modo, uma possível justificação para as referências dos pais a acontecimentos positivos se centrarem em atividades de tempos livres e em contexto familiar poderá relacionar-se justamente com a possibilidade de experienciar eustress durante estes acontecimentos. Neste tempo livre, de lazer em família poderá existir uma maior disponibilidade, descontração e prazer quer por parte dos pais quer dos seus filhos(as), otimizando a ocorrência de acontecimentos na relação valorizados como positivos pelos pais.

Relativamente às emoções positivas associadas aos acontecimentos positivos referidos pelos pais, apurou-se que as mais frequentemente mencionadas são sentir-se Alegre, Orgulhoso/a, Entusiasmado/a, Encantado/a e Agradavelmente surpreendido/a. As emoções positivas, segundo Fredrickson (2003) e Moreira (2004), funcionam como respostas perante estímulos do meio provenientes de acontecimentos positivos, sendo respostas caracterizadas por sensações subjetivas de bem-estar. Os resultados encontrados vão ao encontro da perspetiva destes autores, segundo a qual este tipo de emoções é esperado face a uma experiência ou acontecimento considerado positivo. Sugerem ainda que os pais na sua relação com os filhos e em acontecimentos principalmente de lazer e tempos livres se sentem predominantemente alegres, orgulhosos, entusiasmados, encantados e agradavelmente surpreendidos.

A autorregulação das emoções e sentimentos positivos é fundamental para gerir, manter e aumentar essas experiências emocionais positivas tanto quando são vivenciadas no presente, como pela reminiscência de memórias do passado, como pela antecipação do futuro (Bryant, Chanwick, & Kluwe 2011). Os autores Bryant & Veroff, (2007) consideram as estratégias de savoring como formas de pensamento e de ação utilizadas com a finalidade de aumentar a capacidade de desfrutar de uma emoção positiva. Muitas vezes são utilizadas automaticamente e as pessoas apenas se apercebem delas quando as utilizam intencionalmente para prolongar algo positivo existente nas suas vidas (Bryant & Veroff, 2007). Neste estudo pretendeu-se justamente explorar quais as estratégias de savoring relacional mais utilizadas pelos pais na relação com os filhos de modo a autorregularem as suas experiências emocionais positivas. As estratégias de savoring mais referidas pelos pais foram de tipo comportamental, nomeadamente de comportamento manifesto e de tipo cognitivo, em particular de pensamento positivo. Estes resultados sugerem que os pais na sua relação com os filhos em idade pré-escolar utilizam mais frequentemente, quer de forma automática quer deliberada, os seus comportamentos expressivos e os seus pensamentos positivos enquanto estratégia de savoring para intensificar e prolongar as suas emoções positivas.

Neste estudo procurou-se ainda entender a relação entre as estratégias de savoring por um lado, e os acontecimentos positivos, a satisfação dos pais na relação com os filhos e o bem-estar dos pais por outro. Os resultados obtidos sugerem em primeiro lugar a existência de relações estatisticamente significativas entre os acontecimentos positivos e as estratégias de savoring. Concretamente sugerem que quando ocorrem na relação entre pais/filhos acontecimentos positivos de realização de atividades de lazer e de tempos livres existe significativamente maior probabilidade de os pais utilizarem estratégias de savoring sensoriais e menor probabilidade de utilizarem estratégias de savoring volitivas. Por seu lado, quando os acontecimentos positivos vivenciados se relacionam com o acompanhamento do desenvolvimento dos filhos existe significativamente maior probabilidade de os pais utilizarem estratégias de savoring volitivas. Estes resultados vão ao encontro da perspetiva de Bryant e Veroff (2007) sobre o papel das estratégias de savoring como variáveis mediadoras entre a vivência dos acontecimentos de vida e as experiências emocionais positivas e podem constituir pistas para a intervenção com pais, ajudando-os a alargar o seu conhecimento sobre formas de regulação emocional mais e menos frequentemente utilizadas, com vista a aumentar o seu bem-estar.

Deste modo importa também perceber quais as relações entre as estratégias de savoring utilizadas pelos pais e a sua satisfação relacional e bem-estar pessoal. Os resultados do presente estudo sugerem que os pais que utilizam estratégias de savoring cognitivas revelam significativamente maior probabilidade de referir uma baixa satisfação, enquanto que os pais que utilizam estratégias de savoring sensoriais revelam significativamente uma maior probabilidade de referir um elevado bem-estar psicológico. Diversos estudos têm mostrado que as experiências emocionais positivas têm impacto no bem-estar dos indivíduos (Tugade & Fredrickson, 2007) e segundo Bryant (2003), os processos de savoring estão associados a níveis elevados de saúde mental subjetiva que se podem refletir num funcionamento positivo e adaptativo. Embora indo ao encontro desta perspetiva, os resultados do presente estudo alertam para a necessidade de perceber mais especificamente a direção das relações entre alguns tipos de estratégias de savoring e indicadores de bem-estar e satisfação, uma vez que, no caso dos pais com filhos em idade pré-escolar o uso de estratégias de savoring cognitivas surge associado a menor satisfação na relação com os filhos, ao passo que a utilização de estratégias de savoring sensoriais se associa a maior bem-estar psicológico. Outros estudos confirmaram a relação entre indicadores de bem-estar, qualidade de vida, de saúde,

processos desenvolvimentais adaptativos e construtos que refletem dimensões positivas da saúde mental (Ryff & Singer, 2008).

Finalmente, e de acordo com a perspectiva de Keyes (2002) sobre o bem-estar subjetivo, adotada neste estudo, a saúde mental positiva pode ser conceptualizada em função das dimensões de bem-estar emocional, social e psicológico, que refletem quer teórica quer empiricamente conjuntos de sintomas de bem-estar emocional e de funcionamento psicossocial adaptativo. O presente estudo vem dar um contributo para a compreensão do papel das variáveis de savoring, designadamente sensoriais, na explicação de uma destas dimensões, do bem-estar psicológico, permitindo desta forma aprofundar o conhecimento neste domínio. Os resultados do estudo vão também ao encontro de estudos prévios sobre as associações entre estratégias de savoring e bem-estar, consolidando-os numa amostra de pais de crianças em idade pré-escolar.

Capítulo 4 - Conclusões, limitações e pistas para investigações futuras

4.1 Conclusões

Perante os resultados obtidos pode-se concluir que os acontecimentos positivos mais frequentemente referidos pelos pais de crianças em idade pré-escolar, foram de realização de atividades de lazer e de tempos livres em contexto familiar, sendo as emoções de alegria, orgulho e entusiasmo as mais associadas a estas experiências. Também podemos constatar que as estratégias mais utilizadas para intensificar as emoções experienciadas foram as comportamentais, nomeadamente de comportamento manifesto, e as cognitivas com principal recurso ao pensamento positivo. Apurou-se também a existência de uma relação significativa entre os acontecimentos positivos e as estratégias de savoring, e entre as estratégias de savoring a satisfação e o bem-estar dos pais, embora se tenha verificado que os pais ao referirem estratégias cognitivas têm significativamente maior probabilidade de reportarem uma baixa satisfação ao passo que ao referirem estratégias sensoriais têm significativamente maior probabilidade de referenciar mais bem-estar psicológico.

No conjunto, estes resultados podem constituir importantes pistas para a intervenção psicoeducacional com pais de crianças em idade pré-escolar tendo em vista a promoção de relacionamentos mais satisfatórios e de um maior bem-estar pessoal. Efetivamente, a relação entre pais e filhos nesta fase do ensino pré-escolar cria os alicerces para o sucesso e qualidade dos demais relacionamentos ao longo da vida (Burkhart et al., 2015). Contudo, os programas de intervenção no comportamento parental atualmente existentes além de possuírem custos elevados, são de difícil implementação e pouco eficazes para melhorar o relacionamento entre pais e filhos (Burkhart et al., 2015; Suchman et al., 2010); Suchman, Mayes, Conti, Slade, & Rounsaville, 2004). Os resultados do presente poderão contribuir para a criação de programas de intervenção com o objetivo de melhorar a satisfação parental e o bem-estar dos pais através do treino de estratégias de savoring, criando oportunidades para os pais na sua relação com os filhos aprenderem a lidar com os acontecimentos positivos e emoções positivas associadas.

Este estudo vem ainda realçar a importância de a Psicologia se debruçar sobre os aspetos positivos do funcionamento psicológico de modo a compreender o bem-estar das pessoas de forma mais abrangente, não o cingindo à ausência de emoções negativas (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

4.2 Limitações do estudo e pistas para investigações futuras

Considerando a escassez de estudos sobre as aplicações do modelo de regulação das emoções positivas proposto por Bryant e Veroff (2007), este trabalho contribui para a construção de conhecimentos acerca dos acontecimentos e emoções positivas, vivenciados pelos pais na sua relação com filhos em idade pré-escolar, do papel das estratégias de savoring na sua regulação e da relação destas com a satisfação e o bem-estar parental. No entanto, algumas limitações devem ser tidas em conta na interpretação dos resultados e impedem a sua generalização. Efetivamente trata-se de um estudo exploratório, cuja amostra não é representativa e recorreu a um desenho transversal e a questionários de autorrelato. Seria desta forma importante em estudos futuros alargar a amostra de estudo, recorrer a um design longitudinal e a métodos de recolha dos dados complementares. Uma vez que a recolha de dados foi feita por questionário *online* não permitiu o esclarecimento imediato de qualquer dúvida em relação ao mesmo, o que poderá ter contribuído para o não preenchimento de alguns campos tal como foi constatado, e para algumas desistências.

Este estudo veio dar suporte a alguns resultados encontrados em estudos anteriores, e seria de interesse em estudos futuros construir e testar a aplicabilidade de um programa de promoção de estratégias de savoring, no âmbito da relação pais-filhos bem como avaliar a sua eficácia na promoção da satisfação e bem-estar parental.

Referências Bibliográficas

- Amado, J. (2000). A técnica de análise de conteúdo. *Revista referência*, 5, 53-63.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70. ISBN 978-972-44-1506-2.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664. doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x.
- Bryant, F. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of personality*, 57(4), 773-797. doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x.
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of mental health*, 12, 175-196. doi: 10.1080/0963823031000103489
- Bryant, F., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1). doi: 10.55032/ijw.v1i1.18.
- Bryant, F., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260. doi 10.1007/s10902-005-3889-4
- Bryant, F., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Burkhart, M. L., Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., & Sbarra, D. A. (2015). Cherish the good times: Relational savoring in parents of infants and toddlers. *Personal Relationships*, 22(4), 692-711. [doi: 10.1111/pere.12104](https://doi.org/10.1111/pere.12104).
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34. doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34.
- Camacho, C., (2013). *Experiências emocionais positivas e estratégias de savoring em adolescentes e adultos: um estudo exploratório*. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Carver Charles, S., Scheier Michael, F., & Segerstrom Suzanne, C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- de Medeiros Lago, V., dos Santos Amaral, C. E., Bosa, C. A., & Bandeira, D. R. (2010). Instrumentos que avaliam a relação entre pais e filhos. *Journal of Human Growth and Development*, 20(2), 330-341. [doi: 10.7322/jhgd.19970](https://doi.org/10.7322/jhgd.19970).
- Desjardins, R. (2008). Researching the links between education and well-being. *European Journal of Education*, 43(1), 23-35. doi.org/10.1111/j.1465-3435.2007.00333.x.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.
- Folkman, S. (2008). *The case for positive emotions in the stress process. Anxiety, stress, and coping*, 21(1), 3-14. doi.org/10.1080/10615800701740457.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654. doi: 10.1037//0003-066X.55.6.647.
- Folkman, S., & Nathan, P. E. (Eds.). (2011). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. New York: *Oxford University Press*.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2, 300-319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228. doi: 10.1037/0022-3514.87.2.228.
- Gray-Toft, P., & Anderson, J. G. (1981). *Stress among hospital nursing staff: its causes and effects. Social Science & Medicine. Part A: Medical Psychology & Medical Sociology*, 15(5), 639-647. [doi.org/10.1016/0271-7123\(81\)90087-0](https://doi.org/10.1016/0271-7123(81)90087-0).
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum—short form (MHC–SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192. doi.org/10.1002/cpp.572.
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1112-1125. [doi: 10.1037/0022-3514.67.6.1112](https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1112).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169. doi.org/10.1002/per.2410010304.
- Marôco, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS Statistics*. Lisboa: Report Number Eds.
- Marques-Pinto, A., Oliveira, S., Santos, A., Camacho, C., Silva, D. P., & Pereira, M. S. (2019) Does our age affect the way we live? A study on savoring strategies across the life span. *Journal of Happiness Studies*, doi.org/10.1007/s10902-019-00136-4.

- Matos, A. P., André, R. S., Cherpe, S., Rodrigues, D., Figueira, C., & Pinto, A. M. (2010). Estudo Psicométrico preliminar da Mental Health Continuum–Short Form–for youth numa amostra de adolescentes portugueses. *Psychologica*, 53, 131-156.
- Nelson, D. L., & Simmons, B. L. (2003). Health psychology and work stress: A more positive approach. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Health Psychology*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Nunes, P. (2007). *Psicologia positiva*. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal.
- Pereira, M. S. P. (2014). *Acontecimentos e emoções positivas e estratégias de savoring em alunos do ensino secundário*. Dissertação de Doutoramento. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Qualtrics (2014). *Qualtrics* [software]. Utah, USA: Qualtrics.
- Quick, J. C., Quick, J. D., Nelson, D. L., & Hurrell Jr, J. J. (1997). *Preventive stress management in organizations*. American Psychological Association. doi.org/10.1037/10238-000.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373. [doi: 10.1016/j.paid.2010.03.048](https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048).
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American psychologist*, 55(1), 110. doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.110.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219. doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp.3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2013). Are we having fun yet? Savoring, type a behavior, and vacation enjoyment. *International Journal of Wellbeing*, 3(1).

- Suchman, N., Mayes, L., Conti, J., Slade, A., & Rounsaville, B. (2004). Rethinking parenting interventions for drug-dependent mothers: From behavior management to fostering emotional bonds. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 27(3), 179-185. [doi: 10.1016/j.jsat.2004.06.008](https://doi.org/10.1016/j.jsat.2004.06.008).
- Tugate, M. M., & Frederikson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.

Anexos

Anexo 1. Carta à Direção da Associação para o Bem Estar Infantil de Vila Franca de Xira



À Direção da Associação para o Bem Estar Infantil de Vila Franca de Xira

Exmos. Senhores,

No âmbito da investigação desenvolvida na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL) por uma equipa coordenada por Alexandra Marques Pinto, está a ser realizado um projeto de investigação sobre *Experiências Emocionais Positivas dos Pais na Relação com os Filhos*. Os resultados deste estudo permitirão contribuir para o desenvolvimento de intervenções tendo em vista a promoção de relações pais-filhos positivas e o bem-estar destas populações.

Este estudo envolve a resposta por parte dos pais a um questionário individual, cujo preenchimento tem aproximadamente a duração de 10 minutos.

Solicitamos deste modo a colaboração da Vossa instituição no sentido de permitir que as educadoras das salas do ensino pré-escolar possam informar e fornecer o link dos questionários on line aos pais dos meninos(as) das suas salas.

As respostas serão confidenciais e destinam-se unicamente a fins de investigação científica (não serão analisadas individualmente, mas apenas conjuntamente com as respostas dos outros participantes).

Enviamos em anexo o protocolo de avaliação, bem como o modelo de consentimento informado a entregar aos pais.

A equipa da FPUL compromete-se a conduzir a investigação segundo os melhores critérios científicos e éticos e sem quaisquer encargos financeiros para a Vossa instituição.

Certas da Vossa atenção, deixamos os nossos melhores cumprimentos.

Alexandra Marques Pinto

Anexo 2. Informação/solicitação da participação dos pais, numa investigação, na área de Psicologia da Educação e da Orientação.



Assunto: Informação/solicitação da participação dos pais, numa investigação, na área de Psicologia da Educação e da Orientação.

Enquanto aluna da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, a realizar a tese de final de curso, venho por este meio solicitar a colaboração dos pais, com filhos no ensino pré-escolar, a responder a três questionários, de resposta breve, e também de curta duração. Todos os questionários pretendem explorar o savoring relacional, que envolve focar a atenção num momento positivo da relação partilhada com outra pessoa, nesta investigação, especificamente, entre pais e filhos. Os questionários serão respondidos online, através de um link criado pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, e será assegurado o anonimato de todos os participantes. O link para a participação no estudo será enviado via mail pelas educadoras dos vossos filhos. Agradeço desde já a colaboração de todos os pais que acederem a este pedido, pela sua contribuição para esta minha investigação.

Elsa Santos

Mail: elsantos.psi7@gmail.com

Anexo 3. Consentimento Informado



CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA PARTICIPAÇÃO EM ESTUDOS DE INVESTIGAÇÃO

Título do estudo: Acontecimentos de vida positivos estratégias de savoring e bem-estar de pais na sua relação com os filhos

O presente estudo realiza-se no âmbito do projeto de tese de mestrado de Elsa Santos, orientado pela Professora Doutora Alexandra Marques Pinto, na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. A investigação tem como objetivo geral explorar aspetos positivos da relação pais-filhos, percecionados por pais de crianças do pré-escolar. A sua participação no estudo consistirá em responder a três questionários breves, cujo preenchimento não excede os 10 minutos.

A participação no estudo é voluntária. Todas as informações fornecidas são confidenciais, sendo que a identificação dos participantes nunca será tornada pública, embora exista a possibilidade de ser facultada uma cópia do relatório com síntese dos resultados globais.

Muito obrigada pela colaboração,

A investigadora: Elsa Santos

Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

E-mail: elsantos.psi7@gmail.com

Tlm: 927565677

Este estudo mereceu o parecer favorável da Comissão de Deontologia da FPUL.

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, faça click no local assinalado em baixo.

Declaro ter lido e compreendido este documento. Desta forma, aceito participar neste estudo, tomei conhecimento que poderei desistir do mesmo a qualquer momento, e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade que me são dadas pela investigadora.

Click: X

Escala para Pais sobre Experiências Positivas na Relação com os Filhos

Este questionário destina-se a estudar a forma como os pais vivem acontecimentos (ou experiências) positivos na relação com os seus filhos. Contamos com a sua colaboração, pois ela constitui um importante contributo.

Pedimos-lhe que nos dê a sua opinião sobre um conjunto de questões, com base na sua experiência pessoal de relação com o(a) seu(sua) filho(a). **Não existem respostas certas ou erradas**, mas apenas pontos de vista pessoais.

As respostas que der são **anónimas** (não terá de se identificar) e **confidenciais** (não serão reveladas individualmente a ninguém) e destinam-se exclusivamente a fins de investigação.

Por favor, certifique-se de que responde a **todas** as perguntas do questionário pois todas são muito importantes.

Muito obrigada pela sua colaboração.

BLOCO I

1. Pense nos acontecimentos (ou experiências) positivos que viveu na relação com o(a) seu(sua) filho(a) **no último mês**. Por favor descreva sucintamente o acontecimento (ou experiência) positivo que viveu e que foi mais desejável para si (indique **apenas um**).

2. Avalie em que medida este acontecimento (ou experiência) foi desejável para si (desenha um círculo no número que melhor se aplica a si):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A pior coisa que poderia
acontecer

A melhor coisa que
poderia acontecer

3. Assinale com um X, na lista em baixo, as emoções positivas que este acontecimento (ou experiência) despertou em si. Pode assinalar várias:

Emoções Positivas	assinalar com X
Interessado(a)	
Excitado(a)	
Alegre	
Relaxado(a)	
Caloroso(a)	
Entusiasmado(a)	
Calmo(a)	
Determinado(a)	

Activo(a)	
Orgulhoso(a)	
Descontraído(a)	
Ousado(a)	
Encantado(a)	
Inspirado(a)	
Agradavelmente surpreendido(a)	
Sereno(a)	
Outras, indica qual ou quais:	

BLOCO II

Continue a pensar nesse acontecimento positivo que escolheu.

Quando vivemos acontecimentos positivos ou fazemos coisas de que gostamos, que nos fazem sentir bem e ter emoções positivas, podemos querer prolongar ou intensificar essas emoções positivas.

Quando viveu esse acontecimento (ou experiência) positivo na relação com o(a) seu(sua) filho(a) fez alguma coisa para prolongar (sentir durante mais tempo) ou intensificar (sentir com mais força) as emoções positivas sentidas?

Escreva, por favor, no quadro da página seguinte, o que fez ou pensou durante esse acontecimento positivo para tentar prolongar ou intensificar as suas emoções positivas. Depois, avalie por favor em que medida o que fez ou pensou funcionou, isto é, lhe permitiu prolongar ou intensificar as suas emoções positivas.

<p>O que fez ou pensou durante esse acontecimento positivo na relação com o(a) seu(sua) filho(a) para prolongar ou intensificar as suas emoções positivas foi:</p>	<p>Indique, por favor, se o que fez ou pensou funcionou, isto é, se conseguiu prolongar ou intensificar as suas emoções positivas. Faça, por favor, um círculo à volta do número que melhor descreve se isso funcionou.</p>				
	<p>1</p> <p>NÃO FUNCIONOU</p>	<p>2</p> <p>FUNCIONOU UM POUCO</p>	<p>3</p> <p>FUNCIONOU MAIS OU MENOS</p>	<p>4</p> <p>FUNCIONOU BASTANTE</p>	<p>5</p> <p>FUNCIONOU MUITO</p>
<p>a.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>b.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>c.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>d.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>e.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>

Anexo 5. Escala de Satisfação com a Relação com os Filhos e Escala de Avaliação do Bem-Estar

BLOCO III

1. Escala de Satisfação com a Relação com os Filhos (adaptada de James et al., 1985)

Por favor avalie em que medida se sente satisfeito(a) com os seguintes aspetos da sua relação com o(a) seu(sua) filho(a):

	Extremamente insatisfeito(a)				Extremamente satisfeito(a)		
a. O comportamento do seu(sua) filho(a)	1	2	3	4	5	6	7
b. Consigo próprio(a) como pai / mãe	1	2	3	4	5	6	7
c. A minha relação com o (a) seu(sua) filho(a)	1	2	3	4	5	6	7

2. Escala de Avaliação do Bem-Estar (MHC- SF, Keyes, 2008; versão portuguesa de Matos et al., 2010)

Esta secção do questionário contém afirmações sobre coisas que as pessoas podem sentir. Por favor, responda às questões seguintes sobre a forma como (se) tem sentido, durante o **último mês**. Tendo em conta as seis alternativas de resposta, assinale com uma cruz (X) ou com um círculo (O) a situação que melhor representa quantas vezes experienciou ou se sentiu:

Nunca	1 ou 2 vezes no mês	Cerca de 1 a 2 vezes por semana	Cerca de 3 ou 4 vezes por semana	Quase todos os dias	Todos os dias
1	2	3	4	5	6

Durante o último mês, quantas vezes (se) sentiu:	Nunca	1 ou 2 vezes no mês	Cerca de 1 a 2 vezes por semana	Cerca de 3 ou 4 vezes por semana	Quase todos os dias	Todos os dias
1. Feliz	1	2	3	4	5	6
2. Interessado pela vida	1	2	3	4	5	6
3. Satisfeito	1	2	3	4	5	6
4. Que tinha alguma coisa importante para contribuir para a sociedade	1	2	3	4	5	6
5. Que pertencia a uma comunidade (como a um grupo social ou ao seu bairro)	1	2	3	4	5	6
6. Que a nossa sociedade se está a tomar num lugar melhor para pessoas como o Sr./a Sr.ª	1	2	3	4	5	6
7. Que as pessoas são essencialmente boas	1	2	3	4	5	6
8. Que a forma como a nossa sociedade funciona lhe faz sentido	1	2	3	4	5	6
9. Que gostava da maior parte das características da sua personalidade	1	2	3	4	5	6
10. Que geriu bem as responsabilidades da sua vida diária	1	2	3	4	5	6

11. Que teve relações calorosas e de confiança com pessoas da sua idade	1	2	3	4	5	6
12. Que teve experiências que lhe permitiram crescer e tornar-se numa pessoa melhor	1	2	3	4	5	6
13. Confiante para pensar ou exprimir as suas próprias ideias e opiniões	1	2	3	4	5	6
14. Que a sua vida tem uma direção ou significado.	1	2	3	4	5	6

Anexo 6. Tabelas de Categorias e subcategorias de Acontecimentos Positivos

Tabela 1. Categorias de Acontecimentos Positivos

Categorias	Descrição de Categorias
APD	Acompanhar o desenvolvimento do filho/a
APR	Realização de atividades de Lazer e de tempos livres
APEC	Eventos de celebração significativos

Tabela 2. Subcategorias de Acontecimentos Positivos

Categorias	Subcategorias	Descrição de Subcategorias
APD	CF	Acompanhar o desenvolvimento do filho/a em contexto familiar.
	CE	Acompanhar o desenvolvimento do filho/a em contexto escolar.
APR	AF	Realização de atividades em contexto familiar.
	AE	Realização de atividades do filho/a em contexto escolar.
APEC	EF	Eventos de celebração em contexto familiar.
	EE	Eventos de celebração em contexto escolar.

Anexo 7. Tabela de Análise de Categorias e Subcategorias de Acontecimentos Positivos

Tabela 3. Análise de Categorias e Subcategorias de Acontecimentos Positivos (n=78)

Sujeitos	Transcrição da resposta	Categoria/Subcategoria
1	“Iniciação de um novo desporto”	APD / CF
2	“A minha filha disse-me que tinha gostado muito de brincar comigo (um dia depois), o que me levou a pensar que os momentos que passamos são registados e avaliados por ela.”	APR / AF
3	“A entrada da minha filha no ensino primário”	APEC / EE
4	“Assistir à autonomia da minha filha que foi corajosa para ir para um campo de férias durante 3 dias.”	APD / CE
5	“Estivemos a fazer bolachas este fim-de-semana! E a alegria dele numa experiência tão simples como esta, de poder participar, de colocar a forminhas, o orgulho depois no resultado é algo que para mim é muito importante!”	APR / AF
6	“O aniversário da minha filha”	APEC / EF
7	“Casamento e batizado”	APEC / EF
8	“Responder à questão dele sobre o significado de estrutura”	APD / EF
9	“Um passeio no parque”	APR / AF
10	“Tarde de praia”	APR / AF
11	“As férias e como ele gostou do campo e do rio”	APR / AF
12	“Primeira sessão de cinema”	APR / AF
13	“Partilhar férias e tempo útil em comum”	APR / AF
14	“Desmamar”	APEC / EF
15	“O seu aniversário”	APEC / EF
16	“Ida ao teatro no seu aniversário”	APEC / EE

17	“Toda a preparação para a festa de final de ano, principalmente a preparação do penteado”	APEC / EE
18	“Viajar”	APR / AF
19	“Viagem ao estrangeiro”	APR / AF
20	“Ida para a praia e a espera para o autocarro sair.”	APEC / EE
21	“Festa do ballet”	APEC / EE
22	“Voltar a conseguir leva-la à piscina e ter-lhe retirado o medo”	APD /CF
23	“A minha filhota ter acordado de manhã, levantar-se para fazer a sua higiene pessoal, sozinha, indo depois ao quarto dos pais para dizer bom dia e dizer que se vai vestir para ir tomar o pequeno-almoço, por que estava com fome! O mais positivo para mim: A independência e autonomia com uns momentos de carinho e cumplicidade pelo meio.”	APD / CF
24	“Brincar com ela ao uno”	APR / CF
25	Ida à praia	APR / AF
26	“Festa de aniversário Beatriz. Participar com ela e com as amigas em atividades divertidas outdoor. Descer uma encosta sentadas num pneu.”	APEC /EF
27	“Quando o meu filho me diz ao deixá-lo no infantário pela manhã que terá saudades minhas”	APEC /EE
28	“Verificar que a minha filha aprende pelo exemplo e que está a desenvolver muito a fala nestas últimas semanas (a articulação de palavras, construção de frases e articulação/confiança como comunica tem vindo a melhorar visivelmente)”	APD / EF

29	“São muitos! Mas o momento em que lhe conto uma história para adormecer. Exploramos a criatividade de ambos e normalmente inventamos histórias. Para um pai, que nos Primeiros anos de vida não tem uma ligação tao próxima com a criança como a mãe, estes momentos são super importantes e extremamente positivos.”	APD /CF
30	“Momento em família na natureza, a fazer churrasco, em que tivemos a oportunidade de passar tempo de qualidade com o Afonso: correr, andar de bicicleta, jogar à bola, andar de escurrega, fazer bolas de sabão, etc..”	APR /AF
31	“Participação na festa da escola”	APEC / EE
32	“Ao dizer-lhe que ele tinha que mudar de lado porque já lhe tinha explicado mais do que uma vez porque tinha que ir do lado do passeio e não dos carros... Ele responde-me, passado uns segundos de pensamento em silêncio, "oh mãe, mas tu amas-me assim tanto, que eras capaz de morrer só para eu não ser atropelado?"	APD / EF
33	“Andamos de avião juntas”	APEC / EF
34	“Ir ao mar com ela”	APR /AF
35	“Primeiro dente de leite caiu”	APD / CF
36	“Férias”	APR / AF
37	“As idas à praia. Ele gosta muito”	APR / AF
38	“Viajar de jipe para Marrocos com os filhos”	APR /AF
39	“Aprendeu a nadar sem braçadeiras”	APD / CF
40	“O entusiasmo em voltar para a escola após as férias”	APD /CE

41	“Construir uma piscina na praia em conjunto.”	APR / AF
42	“Rir à gargalhada com ela”	APR / AF
43	“Tirar a fralda”	APD / CF
44	“Curiosidade”	APD / CF
45	“Tornou-se mais protector com o irmão mais novo”	APD / CF
46	“Férias, piscina”	APR / AF
47	“Andar numa montanha russa nas férias”	APR / AF
48	“Um abraço apertado de saudade”	APR / AF
49	“Conquista de ter dado o 1º mergulho no mar”	APR / AF
50	“Andar de bicicleta em família”	APR / AF
51	“Andar de padle com a minha filha. Rimo nos muito. Foi desporto e diversão.”	APR / AF
52	“Foi muito importante ver o desenvolvimento da minha filha em relação à água antes não gostava e tinha medo de piscinas e do mar agora neste último mês consegui que ela começasse a adorar água e até que começasse a dar as primeiras braçadas.”	APD / CF
53	“Um simples pai adoro-te sem qualquer situação causa-efeito”	APD / CF
54	“Estivemos de férias e pudemos brincar tranquilamente numa piscina de ondas”	APR / AF
55	“uma ida à praia.”	APR / AF

56	“Ida à Quinta pedagógica”	APR / AF
57	“Ida ao cinema”	APR / AF
58	“Ver meus filhos aprender novas coisas”	APD / CF
59	“Ela passou a fazer mais perguntas e a interessasse por atividades de pintura”	APD / CF
60	“As férias. A alegria e energia do meu filho na natureza.”	APR / AF
61	“O habitual abraço de boas vindas.”	APR / AF
62	“Comer sozinha”	APD / CF
63	“Aprender a andar de bicicleta”	APD / CF
64	“Brincadeiras na piscina”	APR / AF
65	“Primeira visita ao dentista. A minha filha superou os medos e facilitou toda a consulta”	APD / CF
66	“Uma visita a um barco (navio) hospitalar”	APR / AF
67	“As férias permitiram mais tempo juntos”	APR / AF
68	“Despedir-se de mim, pela manhã, com um abraço, sem resistência quando entrou no Atl.”	APD / CF
69	“Começou a tocar bateria”	APR / AF
70	“Durante as férias o meu filho adorou brincar na piscina e adorou saltar lá para dentro mesmo não tendo ainda aprendido a nadar. Adorou.”	APR / AF
71	“Ele iniciou o ano lectivo com alegria e satisfação.”	APD / CE
72	“Aprender a escrever”	APD / CE

73	“Estar de férias e poder dedicar-lhe todo o meu tempo e atenção.”	APR / AF
74	“Ir à praia”	APR / AF
75	“Quando o meu filho brincou no parque aquático e diz este dia foi muito bom mãe obrigado.”	APR / AF
76	“A minha filha perdeu o medo de tomar banho no mar”	APD / CF
77	“Uma aula de dança em casa muito divertida”	APR / AF

Anexo 8. Tabela de Análise Estratégias de Savoring

Tabela 4. Análise Estratégias de Savoring

Sujeito	Estratégias utilizadas	Categorias e subcategorias de estratégias de savoring
1	a." Apoiei," b." Participei" c. "Aprendi" d. "Planei mais experiências iguais" e." Trouxe outras pessoas para fazerem também"	a. EC b. EXE c. OU d. EXE e. OU
2	a." Retribui o comentário" b." Agradei a "confissão" c." Demos um forte abraço"	a. CRO b. CRO c. EC
3	a." Mostrar interesse" b." dar incentivo" c. "Ficar contente com os resultados" d." Perceber o desenvolvimento" e." Novas amizades"	a. EV b. EV c. PP d. PP e. OU
4	a." Relembrar o acontecimento" b." Elogiar a minha filha regularmente"	a. CGM b. EV
5	a. "Alegria" b." Amor" c." Orgulho" d. "Inovação" e. "Repetição"	a. PP b. PP c. PP d. OU e. EXE
6	a." Alegria dela" b. "Sentir que consigo dar-lhe estes momentos" c. "O bom ter o pai ao meu lado"	a. OU b. CRO c. EV
7	a." Amor" b. "Orgulho" c. "Felicidade" d. "Lua de mel" e. "Tranquilidade"	a. PP b. PP c. PP d. OU e. OU
8	a. "Pensar" b. "Responder" c. "Desenvolver" d. "Incentivar" e. "Brincar"	a. PP b. OU c. OU d. EV e. CM
9	a. "Abraçar" b. "Continuar"	a. EC b. EXE
10	a. "abraçá-la" b. "dizer que gosto dela"	a. EC b. CRO
11	a. "vibrar com ele " b. "Permitir mais tempo para o que queria fazer" c. "Incentiva-lo a fazer mais"	a. CM b. EXE c. EV

	d. “Recordar com ele”	d. PO
12	a. “Fiquei contente” b. “Admiração” c. “Orgulho” d. “Observei o pequeno”	a. PP b. PP c. PP d. CRO
13	a. “repetir” b. “tornar legível através da linguagem as sensações” c. “recordar através de perguntas diretas” d. “projetar para um futuro próximo nova experiência” e. “aproveitar o momento sem distrações”	a. EXE b. EV c. PO d. EXE e. AB
14	a. “rigidez” b. “Determinação” c. “Orgulho” d. “Cansaço” e. “Alegria”	a. OU b. OU c. PP d. OU e. PP
15	a. “abraçar” b. “beijar” c. “brincar” d. “envolve-la” e. “Liberdade”	a. EC b. EC c. CM d. EV e. OU
16	a. “fotografei o momento” b. “interagi com a minha filha” c. “motivei-a”	a. CGM b. CM c. EV
17	a. “vídeo” b. “Fotos” c. “Pedido de bis” d. “Selfies” e. “Muitos beijos”	a. CGM b. CGM c. EV d. CGM e. EC
18	a. “Amor pleno” b. “Bem-estar” c. “Harmonia” d. “Vivência” e. “Felicidade”	a. PP b. PP c. PP d. AB e. PP
19	a. “passeios” b. “Explicar os locais” c. “Experiências diferentes” d. “Envolve-lo na viagem” e. “Adequar o meu discurso ao dele”	a. EXE b. EXE c. EXE d. EXE e. CRO
20	a. “aguardei a saída do autocarro” b. “Acenar a dizer adeus”	a. EC b. EC
21	a. “Alegria” b. “Orgulho” c. “Partilha” d. “Energia” e. “Descontração”	a. PP b. PP c. CRO d. CM e. PP
22	a. “Motivação”	a. EV

	b. “Coragem” c. “Empenho” d. “Amor”	b. OU c. EV d. PP
23	a. “Observei” b. “Senti-me orgulhosa” c. “Demonstrei esse orgulho” d. “Incentivei a continuação”	a. CRO b. PP c. CM d. EXE
24	a. “Amor” b. “Cuidar” c. “Educar” d. “Emoção positiva” e. “Recompensa”	a. PP b. CRO c. CRO d. EV e. CRO
25	a. “brincar” b. “Relaxar” c. “Usufruir”	a. CM b. AB c. AB
26	a. “abraço”	a. EC
27	a. “Disse-lhe também que teria saudades dele.” b. “fofinho” c. “Satisfação” d. “Disse-lhe eu te adoro” e. “Dei-lhe mais um abraço e beijinhos”	a. CRO b. OU c. PP d. CRO e. EC
28	a. “Puxei mais por ela” b. “Mostrei músicas novas” c. “Conversei mais sobre o dia a dia” d. “Pedi para ela "ler" uma história à mãe”	a. EV b. CM c. CRO d. CRO
29	a. “Não querer que ele adormecesse” b. “Tendo que adormecer ficar ali abraçado” c. “Repetir cada dia” d. “Orgulho de ser pai” e. “Que não cresça rápido pra poder continuar a ter estes momentos”	a. CT b. CRO c. EXE d. PP e. CT
30	a. “Manter a atenção no momento presente” b. “Ausência de expectativas” c. “Observar/viver de forma neutra”	a. AB b. AB c. AB
31	a. “Relembrei o momento em família” b. “Registei com um vídeo e mostrei-o” c. “Dei os parabéns”	a. PO b. CGM c. CM
32	a. “Fiz questão de lhe dizer que o amava realmente muito e que era capaz de tudo por ele e para o proteger” b. “Demos um abraço e beijinhos” c. “Lembro-me do momento por diversas vezes, mas dado o tema "morte", não voltei a falar com ele sobre isso”	a. EV b. EC c. CT
33	a. “Demos as mãos” b. “Falamos como voa um avião” c. “Falamos porque parece que fica tudo pequenino lá em cima”	a. CM b. CM c. CM

34	a. “repetir” b. “recordar” c. “rir”	a. EXE b. CGM c. EC
35		
36	a. “Aproveitar os momentos sem rotinas e horários”	a. AB
37	a. “brincar com ele”	a. CM
38	a. “apreciar” b. “desfrutar” c. “Relaxar” d. “Fotos, e. Memórias”	a. AB b. AB c. AB d. CGM
39	a. “Estimulei-o a continuar e experimentar diferentes vivências” b. “Mostrei que consegui resultados com a sua determinação”	a. EXE b. EV
40	a. “Perguntar o que a levava a estar tão entusiasmada”	a. CM
41	a. “Sorrir” b. “Abraçar” c. “Aproveitar” d. “Descontrair”	a. EC b. EC c. AB d. AB
42	a. “Voltar a fazê-la rir” b. “Contar este episódio a outras pessoas” c. “Fotografia dela a rir”	a. EC b. PO c. CGM
43	a. Partilhei com a família”	a. PO
44	a. “Continuar a falar sobre o acontecimento” b. “Brincar com a situação” c. “Manifestações de afeto”	a. EXE b. CM c. CM
45		
46	a. “A evolução temperamental”	a. PP
47	a. “Que estávamos felizes” b. “Gravei no fim”	a. PP b. CGM
48	a. “Amor” b. “Emoção”	a. PP b. PP
49	a. “Relaxar” b. “Facilita” c. “Tranquila” d. “Rapidez” e. “Confiança”	a. AB b. OU c. AB d. OU e. PP
50	a. “Ver fotografias” b. “Falar do momento”	a. CGM b. CM
51	a. “Perguntei se ela tinha gostado. Falamos sobre a experiência”	a. CM
52	a. “Ajudar” b. “Incentivar” c. “Aplaudir”	a. CRO b. EV c. EC
53	a. “Abracei” b. “Agradei”	a. EC b. CM

	c. “Ofereci de volta”	c. CM
54	a. “Repeti” b. “Superei a pouca vontade de ir para a água” c. “Mergulhei mesmo” d. “Nadei com ela”	a. EXE b. OU c. CM d. CM
55	a. “Pensar no momento” b. “Não pensar em mais nada” c. “Memorizar”	a. PP b. AB c. CGM
56	a. “Falei dos animais” b. “Incentivei a chegar perto de alguns animais”	a. CM b. EV
57	a. “Abracei o meu filho” b. “Comemos pipocas” c. “Falei baixo” d. “Dei-lhe a minha mão” e. “Rimos juntos”	a. EC b. CM c. CRO d. CM e. EC
58	a. “Amor” b. “Alegria” c. “Família” d. “Deus” e. “Carinho”	a. PP b. PP c. OU d. OU e. PP
59	a. “Ofereci apoio” b. “Ofereci um jogo de pintura” c. “Passei mais tempo com ela” d. “Brincamos mais”	a. EV b. CM c. EXE d. CM
60	a. “Regressar ao local”	a. EXE
61	a. “Os filhos são a minha maior riqueza” b. “Vale a pena o trabalho do dia a dia” c. “Deus é maravilhoso” d. “Está a crescer tão rápido” e. “Tão amável”	a. PP b. PP c. PP d. CT e. PP
62	a. “Reforçar” b. “Louvar”	a. EV b. CM
63	a. “Incentivar” b. “Acreditar” c. “Vai conseguir”	a. EV b. PP c. PP
64	a. “Disfrutar” b. “Descontração” c. “Tempo”	a. AB b. AB c. CT
65	a. “Falar sobre o evento”	a. CGM
66	a. “Ir explicando o que víamos” b. “Parar para tirar fotos” c. “Parar para ver a paisagem exterior”	a. CM b. CGM c. EC
67	a. “Aproveitar”	a. AB
68	a. “Visualizei o momento” b. “Respirei fundo e agradeci” c. “Liguei ao meu marido a partilhar”	a. AB b. AB c. PO
69	a. “Mostrei-lhe outras formas de tocar”	a. CM
70	a. “Colaborar com ele”	a. CRO

	b. “Incentivar a brincar”	b. EV
71	a.”Vir para a escola sempre com pensamento positivo” b. “Acorda-lo promovendo a boa disposição” c. “Incentiva-lo positivamente em relação à escola e a todas as atividades relacionadas” d. “Ir com calma sem stress”	a. PP b. EV c. EV
72	a. “Senti muito orgulho nele” b. “Incentivei-o a escrever e a ler mais” c. “Disse o quanto isso era importante para ele”	a. PP b. EV c. CM
73		
74	a.” Brincadeiras” b. “Não ter horário certo”	a. CM b. CT
75	a. “Mesmo cansada tentar participar o mais possível” b. “Andar com ele em todos os divertimentos possíveis”	a. EXE b. CM
76	a. “Falar sobre o assunto” b. “Reforçar a conquista com atos (ir com a minha filha mais vezes ao mar)” c. “Reforçar a conquista com palavras (felicita-la)” d. “Pensei que a minha filha é destemida” e. “Pensei que tenho que arranjar novos estímulos físicos”	a. CM b. EV c. EV d. PP e. EXE
77	a. “Que se divertia” b. “Promovia gosto pela música” c. “Não estava agarrado à tecnologia” d. “Cumplicidade”	a. PP b. EV c. PP d. CRO